Mutuelle Verte
magazine

Actualité

Priorité Santé Mutualiste accessible dès avril 2009

Prévention

Le sport au féminin : écoutez votre corps !

Santé

Hygiène corporelle : ni trop, ni trop peu !

N°73 • Trimestriel • Mars 2009 • Prix : 0,76 €

PRÉVOYANCE

Faire face à la perte d'autonomie

Gardez le contrôle de votre vie !

83007 - PIS ANP G 08406 - avec & Marketing Futur Document non contractuel - 02/09

Votre mutuelle vous recommande Indépendance Services

Une rente mensuelle complète vos revenus (entre 300 € et 2 000 €) et vous aide à faire face aux dépenses consécutives à la dépendance.

De nombreux services d'assistance vous aident à mieux vivre chez vous et vous évitent de devenir une charge pour vos proches.

Pour en savoir plus
contactez-nous au :
04 94 18 50 50

Indépendance Services est réservé aux personnes âgées de 50 à 74 ans inclus.

MUTEX

La Mutuelle Verte
Santé - Prévoyance

MUTEX est une marque de l'Union Nationale de la Prévoyance de la Mutualité Française (U.N.P.M.F.), assureur des garanties, Union soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité, enregistrée au Registre National des Mutuelles, n° 442 574 166.

La Mutuelle Verte est soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité. RNM n° 309 104 099.

Vous souhaitez en savoir plus sur Indépendance Services ?

Demandez un rendez-vous auprès de votre conseiller mutualiste.
Il vous suffit pour cela de compléter ce coupon et de le poster à cette adresse :

La Mutuelle Verte
78, Cours Lafayette - BP 521
83041 Toulon Cedex 9

Votre conseiller vous contactera pour convenir avec vous d'un rendez-vous.

☐ M. ☐ Mme ☐ Melle Nom : _____

Prénom : _____ Adresse : _____

_____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone fixe : _____ Mobile : _____

☐ Je préfère être contacté(e) entre _____ heures et _____ heures.

Conformément à la loi Informatique et Libertés, les informations vous concernant sont destinées à votre mutuelle ainsi qu'à l'Union Nationale de Prévoyance de la Mutualité Française (UNPMF). Elles pourront également, le cas échéant, être communiquées, sauf opposition de votre part, à des organismes partenaires à des fins de prospection ou être utilisées pour le compte de ces derniers et vous pourrez ainsi recevoir leurs offres. Si vous ne le souhaitez pas, cocher la case ci-contre ☐. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification qui s'exerce auprès de l'UNPMF ainsi qu'auprès de l'organisme ayant recueilli votre demande.

SOMMAIRE

04 **Actualité**
Priorité Santé Mutualiste accessible dès avril 2009

06 **Actualité**
Baisse de remboursement pour les patients sans médecin traitant

07 **Actualité**
Tarifs des médecins : un devis obligatoire dès 70 euros

08 **Santé**
Hommes et femmes inégaux face aux kilos

10 **Santé**
Hygiène corporelle : ni trop, ni trop peu !

12 **Prévention**
Le sport au féminin : écoutez votre corps !

14 **Gros Plan**
La société numérique provoque de nouvelles exclusions

16 **Santé**
Antibiotiques : toujours plus de bactéries résistantes

17 **Résonances**

18 **Fiche Santé**
Mieux connaitre les allergies

19 **Voyage**
De Moscou à Saint-Pétersbourg

22 **Pratique**
Les victimes d'infraction mieux indemnisées

24 **L'écho des régions**

25 **Consommation**

26 **Brèves**

Edito

L'année 2008 s'est achevée en nous laissant les stigmates d'une crise qui pèse sur le moral des Français. Partant de ce constat, il nous appartient, pour cette nouvelle année, de remporter de nouveaux challenges comme proposer toujours plus de compréhension, de responsabilité, d'écoute et de solutions à nos adhérents en matière de santé et de prévention, afin de rendre encore plus légitimes les valeurs portées par le principe même du mutualisme que nous défendons chaque jour.

Pour cela, nous allons dès le second trimestre de cette année, nous engager pleinement dans le nouveau bouquet de services "Priorité Santé Mutualiste" qui sera accessible à tous nos adhérents ainsi qu'à leur entourage. Ce dispositif, qui vous permettra de trouver un établissement de soins, une association de malades ou des renseignements fiables sur des pathologies comme le cancer ou les maladies cardio-vasculaires, fait de Priorité Santé Mutualiste un formidable outil d'accès à l'information pour tous les adhérents qui se posent des questions sur leur santé. Nous vous informerons, dès que possible, des moyens d'accès à ces nouveaux services.

Au-delà de notre engagement dans ce dispositif, nous avons également souhaité renforcer notre implication dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé, en franchissant un nouveau palier avec la mise en ligne de notre nouveau site internet. Car bien plus qu'une vitrine, nous avons remanié ce site pour qu'il devienne un portail permanent d'informations et de services. Trouver facilement les coordonnées des différents centres et praticiens mutualistes de votre département, accéder aux actions de prévention organisées tant au niveau national que local, parcourir l'actualité mutualiste ou télécharger nos fiches santé feront de cet outil de communication, nous l'espérons, un lien privilégié de proximité virtuelle avec votre mutuelle.

Nous poursuivrons donc nos efforts pour continuer d'améliorer et de faciliter nos échanges avec nos adhérents, conscients qu'une communication efficace contribue à un service de qualité.

MARIE-MADELEINE DUBEC
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Priorité Santé Mutualiste
accessible dès avril 2009

Toutes les informations sont validées médicalement

Les mutuelles lancent un nouveau service à destination de leurs adhérents et de leurs proches : Priorité Santé Mutualiste. Prochainement accessible par téléphone au 39 35, ce dispositif vous accompagne pour choisir un établissement de soins ou obtenir des informations sur la santé. Priorité Santé Mutualiste propose également des programmes personnalisés sur le tabac, la nutrition et le maintien de l'autonomie

Où trouver un établissement performant pour se faire soigner d'un cancer ? Comment arrêter la cigarette ? Vers quelle structure se tourner pour aider un parent dépendant ? Ces questions, vous pourrez désormais les poser à Priorité Santé Mutualiste, un nouveau programme élaboré par la Mutualité Française, dont fait partie La Mutuelle Verte.

Priorité Santé Mutualiste couvre quatre domaines de santé : le cancer, les maladies cardio-vasculaires, les addictions (tabac, alcool et cannabis) ainsi que le maintien de l'autonomie (personnes âgées ou en situation de handicap).

Ce service sera accessible par téléphone au 39 35 (prix d'un appel local), du lundi au vendredi de 9 heures à 19 heures. Il est réservé aux adhérents mutualistes ainsi qu'à leurs proches. **Pour en bénéficier, vous devez fournir au conseiller le code de notre mutuelle (que nous vous communiquerons dès l'ouverture nationale de Priorité Santé Mutualiste).** Ce code n'est pas nominatif : votre anonymat est donc respecté.

La plateforme téléphonique de Priorité Santé Mutualiste est animée par des paramédicaux. En cas de besoin, un médecin est également présent, afin de répondre aux questions les plus complexes. Toutes les informations transmises ont été validées par des experts médicaux, en partenariat avec des associations et des grandes institutions.

Principale nouveauté pour vous : Priorité Santé Mutualiste peut vous aider à trouver un établissement de soins adapté. Dans un domaine comme le cancer par exemple, la qualité de la prise en charge est parfois différente selon l'endroit où l'on est soigné. Priorité Santé Mutualiste a référencé les structures qui répondent à des critères de qualité précis, fixés notamment par la Haute Autorité de Santé (HAS) ou l'Institut National du Cancer (Inca).

Au 39 35, vous pourrez aussi obtenir les coordonnées d'associations de malades ou les dates et lieux des rencontres santé organisées par les mutuelles près de chez vous. Dans tous les cas, votre médecin traitant peut être informé de votre démarche auprès de Priorité Santé Mutualiste… si vous le souhaitez.

Philippe Rémond

Exemples et mode d'emploi

L'information santé

• "J'ai 58 ans, dois-je me faire dépister pour le cancer colorectal ?"

• “Mon père souffre d’une maladie cardio-vasculaire. Est-ce héréditaire ?”

• “Mon fils boit trop le week-end avec ses copains. Que risque-t-il ?”

• “Mon grand-père a du mal à marcher. Est-ce dû à l’âge ou à une maladie ?”

Les réponses apportées par Priorité Santé Mutualiste :

Les adhérents des mutuelles peuvent trouver des réponses à toutes leurs questions sur les facteurs de risques, la prévention et le dépistage, les maladies et leurs prises en charge. Les conseillers du 39 35 sont tous des paramédicaux ou des médecins. Ils s’appuient sur des fiches validées par des spécialistes.

Des brochures peuvent également vous être envoyées en complément de l’information téléphonique. Enfin, des rencontres santé sont régulièrement organisées : conférences, journées de sensibilisation, ateliers interactifs…

L’aide à l’orientation

• “Je dois me faire opérer rapidement d’un cancer du sein. Pouvez-vous m’indiquer un établissement en Ille-et-Vilaine ?”

• “Où puis-je me procurer une prothèse capillaire après ma chimiothérapie ?”

• “Ma mère souffre de la maladie d’Alzheimer. Je cherche une structure qui puisse l’accueillir dans la journée. A qui dois-je m’adresser ?”

Les réponses apportées par Priorité Santé Mutualiste :

Le dispositif vous aide à choisir le service ou le prestataire le plus adapté à vos besoins. Si vous recherchez un établissement de santé, le conseiller propose trois services, sélectionnés en fonction d’exigences de qualité reconnues par les autorités sanitaires. Si vous le souhaitez, ces informations seront transmises à votre médecin traitant.

L’accompagnement personnalisé

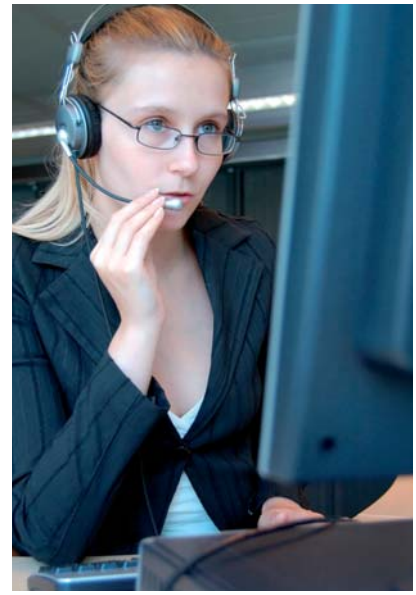
• “J’ai trop de cholestérol et mon médecin me recommande un régime alimentaire. Mais seule, je n’y arrive pas. Comment faire ?”

• “Demain, j’arrête de fumer. Pouvez-vous m’aider à tenir bon ?”

• “Comment organiser le retour à domicile de mon père âgé suite à son hospitalisation : qui peut m’aider ? Comment m’y prendre ?”

Les réponses apportées par Priorité Santé Mutualiste :

Trois programmes d’accompagnement personnalisés vous sont proposés : le sevrage tabagique, l’équilibre alimentaire en cas de risque cardio-vasculaire et l’aide à l’organisation du maintien à domicile. Pendant une durée de 12 à 18 mois, un diététicien, un médecin tabacologue ou un conseiller en économie sociale et



familiale va vous appeler régulièrement au téléphone. Ces entretiens vous aideront à soutenir vos efforts et à adapter le programme à vos progrès.

Afin de mettre toutes les chances de votre côté, votre médecin traitant ou le professionnel de santé de votre choix peut être associé à ce suivi. Toutes les solutions sont proposées en lien avec les dispositifs existants : les centres locaux d’information et de coordination (Clic) ou les maisons départementales des personnes handicapées (MDPH).

L’écoute

• “Mon mari vient d’être hospitalisé en urgence après un infarctus. Je ne sais pas à qui en parler.”

• “J’attends les résultats d’un dépistage du cancer de la prostate. Je n’arrive plus à dormir. “

• “Je viens d’apprendre que mon fils a une sclérose en plaques, j’ai peur pour lui”.

Les réponses apportées par Priorité Santé Mutualiste :

Sur simple appel, vous pouvez être soutenu dans les moments difficiles que chacun traverse dans sa maladie ou celle d’un proche. Si c’est nécessaire, le conseiller du 39 35 vous mettra en relation avec un écoutant de la Ligue contre le cancer ou d’une autre plate-forme téléphonique.

Martine Ciprut

Baisse de remboursement
pour les patients sans médecin traitant

Inciter à faire respecter les règles du parcours de soins

Les patients qui consultent un spécialiste sans passer par leur médecin traitant ne seront plus remboursés qu'à 30 % par l'assurance maladie. Cette mesure, entrée en vigueur début février, doit inciter les derniers réfractaires à respecter le parcours de soins coordonnés.

Les patients qui sortent du parcours de soins vont payer le prix fort ! Depuis février, les malades qui ne passeront pas par la case médecin traitant pour consulter un spécialiste ne sont remboursés qu'à hauteur de 30 % seulement par l'assurance maladie obligatoire. Les patients qui ont un médecin traitant restent quant à eux pris en charge à 70 %. Cette mesure, prévue par la loi de financement de la Sécurité Sociale pour 2009, vise à inciter les assurés sociaux à respecter le parcours de soins coordonnés.

Malgré les pénalités financières, 15 % d'entre eux n'ont toujours pas déclaré de médecin traitant selon les chiffres de l'assurance maladie. Depuis 2005, les patients sont encouragés à confier à leur médecin traitant – le plus souvent un généraliste – le soin de les orienter vers un spécialiste. Ce dispositif doit permettre un meilleur suivi tout en évitant les soins redondants ou les recours abusifs aux médecins spécialistes. Toutefois, certains spécialistes restent en accès direct sans baisse de remboursement : c'est le cas des gynécologues, des ophtalmologistes et, pour les moins de 26 ans, des psychiatres et des neuropsychiatres.

Plus de 17 euros de différence

Qu'en coûtera-t-il aux réfractaires ? Hors parcours de soins, un spécialiste de secteur 1 peut facturer jusqu'à 33 euros sa consultation, qui ne sera plus remboursée que 6,50 euros par l'assurance maladie (30 % du tarif de la Sécurité Sociale, moins le forfait de 1 euro). A l'inverse, dans le cadre du parcours, la prise en charge de la Sécurité Sociale est maintenue à 70 %, pour atteindre 18,60 euros. Dans le premier cas, la somme qui reste à la charge du patient après remboursement de la Sécurité Sociale s'élève à 26,50 euros. Dans le second cas, ce reste à charge n'est que de 9,40 euros, soit une différence de 17,10 euros ! Cette différence est d'autant plus significative que les mutuelles n'ont pas le droit de la rembourser : la plupart des complémentaires santé proposent en effet des contrats responsables. Ils doivent respecter les règles du parcours de soins. C'est pourquoi ces contrats ne prennent pas en charge les surcoûts hors parcours. En contrepartie, ils garantissent un bon niveau de remboursement pour les patients qui ont déclaré leur médecin traitant.

Philippe Rémond

FLASH PRATIQUE
Nouveaux tarifs et parcours de soins coordonnés
Les tarifs des consultations médicales varient selon que vous respectez, ou non, le parcours de soins coordonnés.
Si vous ne suivez pas ce parcours, vous risquez de payer vos consultations plus cher et d'être moins bien remboursé par la Sécurité sociale.
Laissez-vous guider par votre mutuelle !
MUTUALITÉ FRANÇAISE
www.mutualite.fr

Vous pouvez consulter ou télécharger le guide sur les tarifs des médecins et le parcours de soins sur notre site internet : www.mutuelleverte.com

Tarifs des médecins : un devis obligatoire dès 70 euros

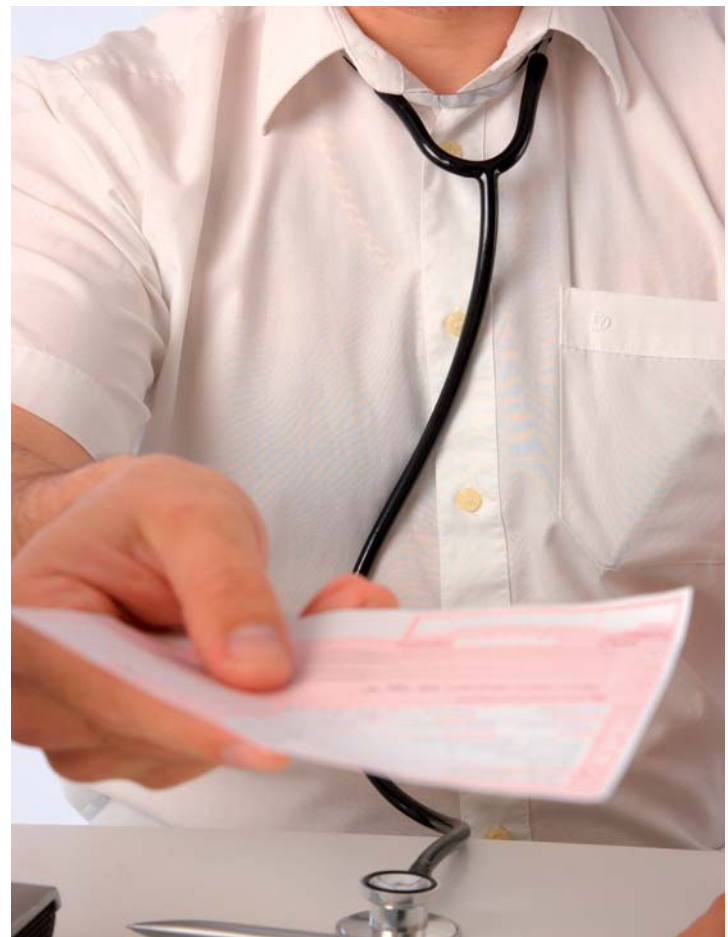
Tous les patients devront en être informés préalablement par écrit

Depuis le 1er février, les médecins qui pratiquent des dépassements d'honoraires doivent fournir un devis détaillé à leurs patients dès 70 euros. Cette mesure complète la mise à disposition des tarifs des médecins sur le site de l'assurance maladie www.ameli.fr.

Fini les mauvaises surprises ! Les médecins qui facturent des honoraires au-delà de 70 euros à leurs patients devront les en informer préalablement par écrit. Cette mesure est entrée en vigueur le 1er février dernier. Elle concerne uniquement les médecins libéraux de secteur 2, qui sont libres de fixer le montant de leurs tarifs, ainsi que les dentistes. Le montant et la nature des dépassements d'honoraires doivent figurer sur le devis. Des sanctions financières sont prévues pour les praticiens qui ne respecteraient pas cette nouvelle obligation.

Ce devis détaillé vient compléter les mesures d'information déjà existantes, comme l'obligation d'afficher les prix des consultations dans les salles d'attente. Depuis 2008, les patients peuvent aussi consulter les tarifs moyens des médecins et des dentistes sur le site Internet de l'assurance maladie www.ameli.fr. Le montant des actes les plus couramment pratiqués par les médecins est indiqué (échographie, endoscopie, scanner, prothèses dentaires, chirurgie de la cataracte...). Ce service est également accessible par téléphone au 36 46 (0,12 euro/minute).

Philippe Rémond



AFFICHAGE OBLIGATOIRE DES TARIFS

Tous les professionnels de santé doivent désormais afficher leurs tarifs de consultation "de manière visible et lisible" en salle d'attente, selon un décret paru le 12 février 2009 au "Journal Officiel". Ce texte introduit également l'obligation de mentionner le niveau de remboursement par l'Assurance Maladie.

Autre nouveauté : le professionnel de santé doit aussi afficher ses prix pour "au moins cinq des prestations les plus couramment pratiquées".

Jusqu'à présent, seuls les médecins et les masseurs-kinésithérapeutes avaient l'obligation d'afficher le montant de leurs honoraires.

En cas de non-respect de ces obligations, le professionnel encourt une amende administrative pouvant atteindre 3.000 euros.

Hommes et femmes
inégaux face aux kilos

“Il faut réapprendre à manger à sa faim”

L’obésité progresse de manière alarmante en France, alors que les canons de beauté actuels sont, plus que jamais, ceux de la minceur. En trois ans, le surpoids a augmenté au sein de la population, passant de 9 à 12 %. Les médecins observent que le phénomène est plus important chez les femmes que chez les hommes. Mais pourquoi cet écart ?

Paradoxe : les Françaises sont globalement plus minces et plus attentives à leur ligne que leurs compagnons mais elles sont aussi plus sujettes au surpoids. Ainsi, la proportion d’obésités massives est deux fois plus importante chez les femmes que chez les hommes (0,5 % contre 0,2 %). “Pour des raisons à la fois génétiques, comportementales et sociales, hommes et femmes sont inégaux devant l’assiette”, résume le Docteur Brigitte Rochereau, Présidente de la Société Médicale de Nutrition d’Ile-de-France.

Ces inégalités sont très prégnantes dans la culture occidentale. Ainsi, dès l’enfance, les filles ont tendance à imiter leur mère en mangeant peu aux repas, quitte à grignoter pour calmer leurs fringales. Ce comportement restrictif provoque une perte des sensations de faim et de satiété et pousse à des prises alimentaires irrégulières. A l’inverse, les garçons sont éduqués à bien manger aux repas “pour devenir grands et forts”. Ils ont moins tendance à grignoter et, culturellement, montrent moins d’attrait pour les restrictions volontaires.

A cela s’ajoute la pression de l’image : aujourd’hui, les canons de beauté glorifient la minceur. Or, le mode de vie actuel pousse à la surconsommation et à la sédentarité. “On se trouve donc face à un message schizophrénique, qui embrouille et culpabilise les femmes : consommez mais restez mince !”, souligne le Docteur Rochereau. Celles-ci ont donc davantage tendance à se mettre au régime, essentiellement pour des raisons esthétiques et sociales.

En revanche, les hommes ne s’y soumettent que si leur surpoids menace leur santé, même si la tendance à la minceur commence également à les toucher.

Des différences génétiques

Si le comportement joue un rôle prépondérant, les différences de poids entre hommes et femmes sont aussi d’ordre génétique et hormonal. A l’adolescence, les garçons acquièrent d’un coup beaucoup de masse musculaire, ce qui leur permet de dépenser plus aisément ce qu’ils mangent. Leur métabolisme de base est élevé, car leurs muscles dépensent de l’énergie, même au repos.

A l’inverse, les filles grandissent moins et prennent plus de masse grasse. Leur corps, génétiquement programmé pour la survie de l’espèce, a tendance à stocker davantage les graisses qu’à les utiliser. Leur tissu adipeux est donc moins sensible aux régimes

et leur métabolisme de base est plus bas. En revanche, passé 45 ans, le métabolisme masculin diminue. Les hommes ont alors une tendance à l'obésité qui dépasse celle des femmes au même âge.

Autre facteur à prendre en compte : la masse grasse ne se distribue pas de la même manière chez les hommes et les femmes. Dans l'embonpoint féminin, dit "gynoïde", la graisse superflue se fixe en périphérie du bassin, des fesses et des cuisses. Elle peut être responsable de complications d'ordre mécanique : troubles ostéo-articulaires au niveau du bassin, de l'articulation de la hanche ou des genoux.

L'embonpoint masculin, dit "androïde", est concentré autour de la ceinture abdominale. Il est plus risqué pour la santé : la graisse, plus profondément enfouie, peut pénétrer dans certains organes et provoquer des pathologies cardio-vasculaires ou un diabète 2.

Se surveiller sans s'affamer

Ces inégalités se retrouvent sur la balance. Une fois qu'ils sont décidés à maigrir, les hommes y parviennent plus aisément. De leur côté, les femmes sont plus souvent à la diète et soumettent ainsi leur corps à un "yo-yo pondéral". Résultat : à la longue, les régimes sont responsables d'un surplus involontaire de stockage graisseux. Cela fait grimper le poids d'équilibre et rend les kilos acquis toujours plus difficiles à perdre. "On finit par se trouver dans une situation où être au régime fait grossir !", martèle le Docteur Gérard Apfeldorfer, cofondateur du Groupement de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids (GROS).

Conclusion ? "Plutôt que de vouloir maigrir à tout prix, le mieux est d'éviter de prendre ces kilos qu'il est si difficile de perdre", explique le Docteur Rochereau. Il s'agit de réapprendre à manger à sa faim et à "dédiaboliser" la nourriture, "concept difficile à accepter pour les femmes qui n'ont connu que des conduites restrictives", souligne le Docteur Apfeldorfer.

Les médecins insistent enfin sur l'importance de l'activité physique, "une alliée de choix pour développer ou maintenir la masse musculaire et limiter les kilos superflus". Les 30 minutes quotidiennes d'exercice prônées par les pouvoirs publics se traduisent par "au moins 10.000 pas par jour ou l'équivalent", précise le Docteur Rochereau. L'achat d'un podomètre peut aider à surveiller son niveau d'activité. Bien entendu, mieux vaut choisir une activité que vous prendrez plaisir à pratiquer…

Alexandra Capuano

LE CYCLE DE LA FAIM

Quand le taux de sucre dans le sang (la glycémie) diminue, les cellules du cerveau libèrent des substances qui stimulent le centre de la faim et nous incitent à manger. Une fois que l'organisme a reçu les nutriments dont il a besoin, il envoie un signal au cerveau pour déclencher la sensation de rassasiement et faire cesser l'absorption de nourriture.

Apprendre à manger en toute conscience permet de repérer ce signal. Il intervient environ une vingtaine de minutes après le début du repas. Il faut donc prendre son temps pour manger. Quand on a faim, les aliments paraissent délicieux. Mais plus on mange, moins ils sont bons au goût : c'est le signe que l'on est rassasié. L'idéal est donc d'arrêter de manger.

Le blocage des signaux de faim, appelé satiété, dure tant que les réserves d'énergie constituées par le repas sont suffisantes. Lorsqu'elles sont épuisées, le centre de la faim est réactivé et le cycle recommence. Dans la journée, l'organisme nous pousse à nous alimenter toutes les 4 à 5 heures pour garder une énergie constante.

Hygiène corporelle : ni trop, ni trop peu !

Le lavage des mains est un acte de prévention...

Pour être propre, il faut se laver quotidiennement, bien sûr, mais plutôt avec des produits simples et peu agressifs. Et sans oublier de nettoyer régulièrement tous les objets ou textiles en contact avec le corps. De la tête aux pieds, les secrets d'une toilette efficace.

Débris cutanés, sueur, pollution... Au quotidien, notre peau est encrassée par une foule de petites saletés. Il faut se laver tous les jours pour s'en débarrasser. Une bonne douche constitue, en outre, un vrai plaisir. Mais attention aux excès de propreté ! Une peau sèche ou facilement irritée ne doit pas être trop "récurée".

Le produit de toilette le plus simple est l'eau savonneuse. "Mais l'utilisation excessive de savon peut avoir un côté détergent qui risque d'aggraver un état dermatologique comme un eczéma, par exemple, souligne le Professeur Olivier Chosidow, dermatologue à l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière, à Paris. Si on a la peau sèche, il est préférable

d'utiliser un pain dermatologique sans savon ou "syndet" (synthetic detergent)."

En règle générale, ayez la main légère sur les produits. Shampooing et gel douche peuvent être dilués dans un gobelet en plastique. La peau est aussi agressée par le calcaire contenu dans l'eau. N'abusez pas des bains !

Côté technique, on peut choisir d'utiliser directement sa main ou un gant de toilette bien propre. Il faut bien se rincer, en passant la pomme de douche du haut en bas du corps, même après un bain. Pour se sécher efficacement, le mieux est de se tamponner avec sa serviette, en insistant sur les endroits sensibles à la macération : entre les orteils pour éviter les mycoses, sous les bras et les seins ainsi que dans la région génitale.

Se laver les mains très souvent

Le lavage des mains est un acte de prévention, notamment après être allé aux toilettes et avant les repas ! Des mains contaminées peuvent véhiculer des infections comme les rhumes et les gastro-entérites. Mais sans pour autant tomber dans l'excès, "pour éviter de contracter la dermite des ménagères, qui atteint en particulier les femmes qui ont souvent les mains dans l'eau", indique le Docteur Gérard Rousselet, président du Syndicat des dermatologues vénérologues.

Selon la nature des cheveux, un ou deux shampooings par semaine sont suffisants. Sans oublier un lavage à l'eau savonneuse pour les brosses, peignes, serre-tête ou autres

barrettes. Il faut particulièrement surveiller la chevelure des enfants et éviter les échanges de bonnets et d'écharpes. Gare aux poux !

Il vaut mieux nettoyer ses oreilles sans employer de cotons-tiges, souvent déconseillés par les médecins car responsables de bouchons de cérumen ou, pire, d'accidents graves pour le tympan. Contentez-vous d'eau savonneuse sous la douche. Si vous tenez vraiment à nettoyer le bord du conduit auditif, il existe des cotons-tiges spéciaux pour bébés, impossibles à enfoncer trop profondément.

Sur les zones très délicates de votre intimité, il n'est pas nécessaire, sauf conseils du médecin, d'utiliser des produits sophistiqués. Un peu d'eau avec un savon doux passée à la main à l'extérieur leur suffit. Mais, surtout, n'introduisez aucun produit dans le vagin, qui est "autonettoyant". Et le nombril ? Certes, ce n'est pas le centre du monde, mais il a droit lui aussi à son nettoyage quotidien à l'aide d'un coton-tige mouillé.

Aérer ses chaussures

Pour vos pieds, soyez aux petits soins ! "Quand je rentre du bureau, après une heure dans les transports en commun, explique Véronique, attachée de presse dans l'industrie automobile, j'enlève mes chaussures et je les dépose sur le balcon pour les aérer. Le matin, je les talque un peu avant de les porter." Tous les deux ou trois mois, vous pouvez vous rendre chez un pédicure, surtout si vous manquez de souplesse pour atteindre vos pieds et les soigner. La Sécurité Sociale peut prendre ces soins en charge en cas de diabète.

Un peu de déodorant complétera utilement votre toilette. "En raison des doutes sur les sels d'aluminium contenus dans les produits antiperspirants, qui réduisent la transpiration, il est préférable de ne les utiliser que sur prescription, par exemple en cas d'hyperhydrose, c'est-à-dire de transpiration excessive", recommande le Professeur Chosidow.

Faut-il également éviter les déodorants contenant des parabènes, ces conservateurs très utilisés ? "S'il n'y a pas de preuve de risque de cancer du sein, fait remarquer le Docteur Rousselet, on note parfois des allergies à ces produits".

Nadine Allain

ENTRETIEN DU LINGE : LE BON RYTHME

Prendre soin de son corps, c'est indispensable, mais pas suffisant. La lessive participe également à l'hygiène corporelle. "Tous les soirs, chacun dépose son linge de corps dans le panier spécial de la salle de bains, explique Véronique, mère de deux préados, la machine à laver tourne souvent chez nous !"

La serviette de toilette doit être considérée comme un objet personnel et de durée d'utilisation limitée, car les germes adorent s'y multiplier. Faites-la vite sécher après usage et changez-la tous les deux ou trois jours. Draps et housses de couette doivent être lavés toutes les semaines.

Le sport au féminin : écoutez votre corps !

Etre femme et sportive ne va pas toujours de soi

La pratique du sport chez les femmes a fortement augmenté depuis trente ans. Mais si les bienfaits de l'activité physique sur la santé ne sont plus à démontrer, les femmes doivent tenir compte des spécificités et des évolutions de leur corps.

Protection contre les risques cardio-vasculaires, entretien de la silhouette, lutte contre le stress, prévention de l'ostéoporose : le sport a de nombreux effets bénéfiques sur la santé des femmes… et celles-ci l'ont bien compris ! Selon une enquête réalisée par l'Insee en 2003, 64 % d'entre elles pratiquent aujourd'hui une activité physique ou sportive, contre à peine 9 % en 1968.

Pourtant, être femme et sportive ne va pas toujours de soi. Si aucun sport ne leur est inaccessible, les femmes doivent, tout au long de leur vie, ajuster leur pratique à l'activité de leurs hormones sexuelles, source de perpétuelles transformations pour leur organisme (règles, grossesse, ménopause…).

La puberté et les modifications du corps

Pour Morgane, qui a évolué jusqu'à l'âge de 18 ans en championnat de France de natation, la puberté a ainsi été une période particulièrement difficile. "Avant, j'étais menue, je glissais facilement dans l'eau, raconte-t-elle. Puis mes formes de femme sont apparues, associées à la prise de poids. Il a fallu tout revoir : mes techniques de nage, mes appuis dans l'eau… Cela a représenté beaucoup d'efforts !"

Si l'utilisation de tampons périodiques permet aujourd'hui à la plupart des femmes de faire du sport pendant leurs règles, la fatigue et les douleurs ressenties à cette période (ou à d'autres moments du cycle) peuvent parfois diminuer leur tonicité ou leur aisance. "Le fait de saigner entraîne aussi une perte de fer, qui peut jouer sur leurs performances, ajoute Stéphane Cascua, médecin du sport et auteur de plusieurs ouvrages sur le sport et la santé. Les femmes sportives doivent donc veiller à avoir une alimentation équilibrée et riche en fer."

Autre période délicate dans la vie d'une femme, la grossesse n'est pas incompatible avec l'activité sportive. Mais, comme le rappelle Christophe Delong, médecin du sport et auteur du livre Le sport dans la vie d'une femme, la future maman devra impérativement éviter les activités présentant un risque de choc, comme l'équitation ou le ski. "Il faudra également être très mesurée durant le premier trimestre de la grossesse, conseille-t-il, car une activité physique trop intensive risquerait de priver le fœtus de l'oxygène dont il a besoin pour se développer."

Natation ou marche pendant la grossesse

Le deuxième trimestre est en revanche le moment idéal pour refaire un peu d'exercice. "De préférence de la natation ou de la marche, en apprenant à respirer amplement

et en travaillant en permanence la bascule du bassin, pour prévenir le mal de dos", précise le Docteur Delong. Quant à la reprise du sport après l'accouchement, elle ne pourra intervenir qu'au bout de deux mois minimum, le temps de la rééducation périnéale. La sage-femme ou le kinésithérapeute vous indiqueront le moment opportun.

Important tout au long de la vie des femmes, le sport devient, à la ménopause, une activité essentielle pour elles. "A partir de la cinquantaine, les ovaires cessent de sécréter les hormones sexuelles. Les femmes sont donc moins protégées qu'auparavant contre les risques cardio-vasculaires et leurs os se fragilisent", explique Stéphane Cascua. Il recommande, pour prévenir l'ostéoporose, de "marcher beaucoup, voire de trottiner ou de pratiquer des sports entraînant de petits à-coups, comme le ping-pong".

Dès 45 ans, les étirements permettront aussi de renforcer les articulations, fragilisées par l'arthrose. "Une femme aura tout à gagner, de toute façon, à continuer le sport le plus longtemps possible, résume Christophe Delong. Cela lui permettra de maintenir son équilibre, de réguler son poids et, surtout, de garder confiance dans son corps."

Un équipement approprié

Une règle d'or cependant : rester toujours à l'écoute de son corps et de ses spécificités. Cela signifie d'abord avoir un équipement approprié, notamment un bon soutien-gorge de sport, qui évite douleurs et gêne, et préserve l'armature tissulaire des seins. Mais c'est aussi, à tous les âges, choisir le sport le plus adapté à sa forme et à son envie, éventuellement avec l'aide d'un médecin spécialiste.

A l'approche de la cinquantaine, Sonia a ainsi troqué la course à pied contre 5 heures de marche rapide par semaine et une séance d'aqua-jogging : "Avec mon arthrose et mes maux de dos, la course à pied n'était plus très appropriée, explique-t-elle. Mais ce sont les problèmes de genoux de ma partenaire de sport qui ont été vraiment déterminants. Voilà plus de quinze ans que nous faisons du sport ensemble, dans une grande complicité : continuer sans elle n'aurait eu aucun sens !"

Trop de sport nuit à la santé

Dans le sport comme dans tout domaine, mieux vaut éviter les excès. A l'adolescence, un entraînement trop intensif peut ainsi entraver la maturation sexuelle des filles, retarder leur puberté et leur croissance. "90 à 100 % des gymnastes de haut niveau souffrent de perturbations hormonales", souligne le Docteur Stéphane Cascua, médecin du sport. Un phénomène qui peut également apparaître chez des femmes plus âgées. "Elles souffrent alors d'une ménopause précoce, avec absence de règles, amaigrissement et, à la longue, stérilité, problèmes osseux, musculaires, articulaires ou cardiaques", précise-t-il. Pour rester belle et en bonne santé, une seule consigne donc : la modération !

LE SPORT FAIT-IL MAIGRIR ? OUI ET NON !

"Les kilos des femmes, contrairement à ceux des hommes, se concentrent dans des zones qui sont difficiles à "avoir" par le sport, comme le ventre, la face extérieure des cuisses, les fessiers, explique le Docteur Christophe Delong, médecin du sport. Mais en ayant une pratique régulière, une femme va, au bout de six mois, se fabriquer du muscle, grand consommateur d'énergie, ce qui va lui permettre de perdre spontanément du poids et, surtout, de ne pas en reprendre."

Du sport pour maigrir donc, mais intégré à une stratégie minceur à long terme, associée à un bon équilibre nutritionnel. "Sur un plan plus esthétique, la femme pourra aussi utiliser certains sports, comme la musculation, pour sculpter ses formes, en ciblant des groupes musculaires précis", ajoute Christophe Delong. Et pour se tonifier à coup sûr tout en gardant une silhouette féminine et harmonieuse, elle privilégiera la randonnée, la natation, la danse ou les sports collectifs.

Stéphanie Lampert

La société numérique provoque de nouvelles exclusions

“Un handicap culturel social et économique”

Faute de moyens ou de connaissances, une grande partie de la population n’a pas accès aux nouvelles technologies de l’information et de la communication (NTIC) ou est incapable de les utiliser. Elle reste ainsi exclue d’une société de plus en plus numérique.

Illectronisme : c’est le nom de cette nouvelle forme d’illettrisme qui interdit d’accéder aux nouvelles techniques de l’information et de la communication (NTIC).

Si cet “illettrisme électronique” est comparable à l’illettrisme, il touche une population bien plus importante.

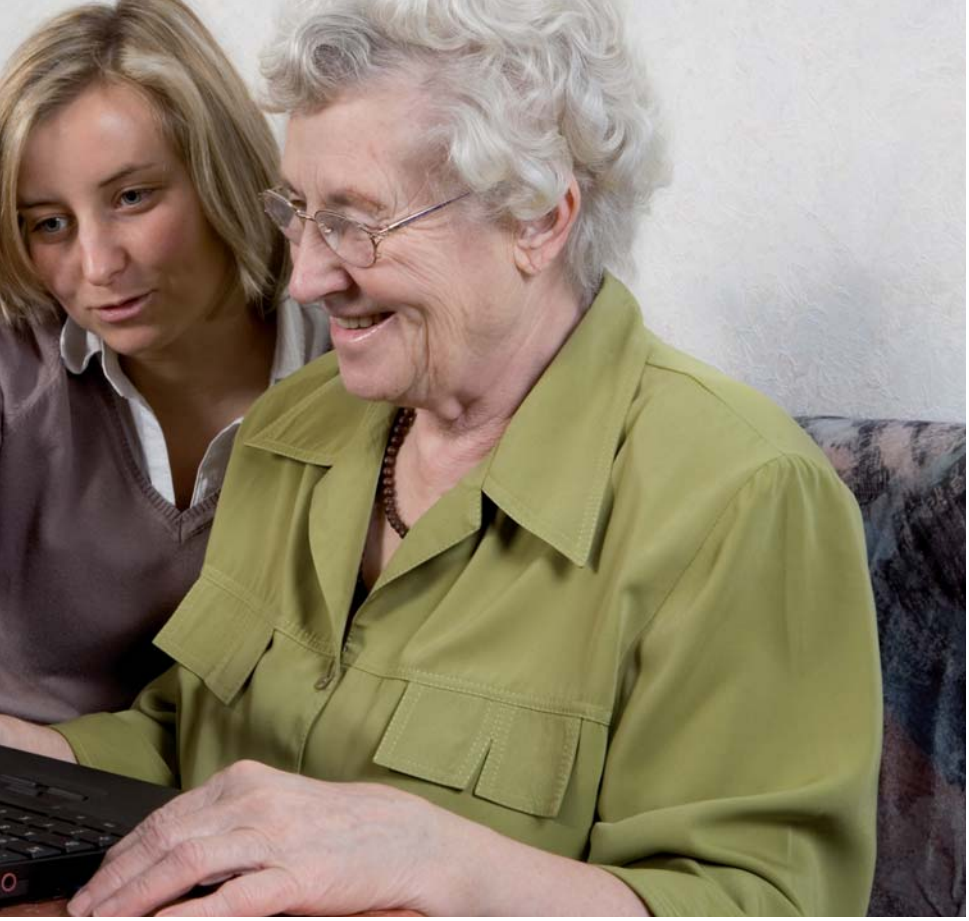
On estime à 3,1 millions de personnes le nombre d’illettrés en France. Selon le panorama Gfk 2007 de la micro et de l’Internet, 52 % des foyers français n’ont pas de connexion.

“C’est un handicap à la fois social, culturel et économique”, affirme Bernard Dantal, adjoint au maire chargé du développement des nouvelles technologies auprès de la ville de Clermont-Ferrand et responsable du service municipal Internet pour tous. “L’exercice effectif de la citoyenneté doit passer par des conditions égales d’accès et de maîtrise d’Internet. C’est une source incontournable d’informations, d’échanges et de participation.”

Une ouverture sur le monde

La fracture numérique touche principalement les seniors. Si 80 % des foyers sont connectés chez les 25-34 ans, la proportion tombe à moins de 25 % chez les plus de 65 ans. “Les seniors entendent parler d’Internet à la télévision, dans les magazines, et ils se sentent exclus de la société, explique Monique Epstein, présidente de l’association parisienne E-seniors. Pour ceux qui viennent s’initier chez nous, c’est une véritable ouverture sur le monde.”

L’utilisation d’Internet reste également inaccessible aux personnes éloignées de l’écrit, à celles qui sont isolées socialement ou qui ne disposent pas des moyens financiers nécessaires pour s’équiper. De fait, beaucoup de services leur sont interdits. “Le concept de société numérique progresse et Internet devient aujourd’hui indispensable pour effectuer de nombreuses démarches administratives, confirme Mohamed Sidi Ammi, coordi-



nateur du service Internet pour tous. L'inscription à l'ANPE, la demande de carte de famille nombreuse auprès de la CAF, certains tarifs SNCF ne sont accessibles qu'en ligne." Consulter ses factures, ses remboursements Sécurité Sociale, faire certains achats, rester en contact avec ses proches via la messagerie, profiter des appels téléphoniques illimités compris dans l'abonnement, recevoir des photos numériques : toutes ces activités restent ainsi réservées à une partie de la population.

"Chaque mois, je vais à l'antenne Assedic pour actualiser ma situation à partir des bornes informatiques proposées en libre service, mais il y a souvent la queue, témoigne Michel, 32 ans, en recherche d'emploi.

Si j'étais équipé, je pourrais le faire de chez moi, je pourrais également consulter les petites annonces, regrette-t-il. Mais entre le prix de l'ordinateur et celui de l'abonnement, je n'ai pas les moyens." Michel utilise les postes Internet de la médiathèque de son quartier pour faire ses recherches. Mais là aussi, il y a affluence.

Le droit opposable à internet

Pour lutter contre l'illectronisme, des initiatives locales se développent, telles que l'association E-seniors ou le service Internet pour tous. La ville de Clermont-Ferrand, qui est propriétaire des salles de classe, les utilise pour accueillir le public. Ce projet figure également, à plus grande échelle, dans les cartons de l'Education nationale. Environ 400 classes, baptisées "cyberbases", seront bientôt ouvertes au public en dehors des heures scolaires. Le projet, qui fait partie du plan gouvernemental France numérique 2012, devrait se généraliser.

Une des mesures phares de ce plan, censé faire de la France un des leaders en matière de NTIC, prévoit un droit opposable à l'Internet haut débit (512 Ko par seconde minimum) partout en France, et ce pour 35 euros par mois. Mais cette annonce laisse les spécialistes perplexes. "Cela reste trop cher pour de nombreuses personnes, il faudrait créer un abonnement social moins coûteux, comme cela existe pour le téléphone", estime Monique Epstein. "Sans accompagnement, cela ne sert à rien, car les gens ne s'y mettront pas eux-mêmes. C'est comme si vous donniez une voiture à une personne qui n'a pas le permis", ajoute Mohamed Sidi Ammi.

Frédéric Constans

L'ILLECTRONISME UN MAL EUROPEEN

L'illectronisme constitue-t-il une nouvelle forme d'exclusion comparable à l'illettrisme ? C'était le thème de la deuxième Rencontre européenne de la presse sociale, qui s'est déroulée le 16 octobre dernier au siège de l'Ecole nationale d'administration (Ena), à Strasbourg.

Organisée par le Syndicat de la presse sociale (SPS), en partenariat avec l'Agence nationale de lutte contre l'illettrisme (ANLCI), cette journée a permis de faire le point sur les fractures numériques en Europe. Elle a aussi été l'occasion de rappeler l'importance de permettre à tous le plus grand accès aux savoirs et à la connaissance. Divers témoignages d'actions concrètes sont venus émailler les débats.

Edwy Plenel, directeur du site Internet Mediapart, a apporté la conclusion à cette manifestation : "Nous sommes dans la troisième révolution industrielle, dite "numérique"... Il ne faut pas se laisser impressionner par sa complexité technique, mais bien soumettre celle-ci à la définition des besoins sociaux."

Antibiotiques : toujours plus de bactéries résistantes

"Les antibiotiques, c'est pas automatique !"

Les antibiotiques perdent chaque jour du terrain dans la lutte contre les bactéries. Ces agents infectieux sont de plus en plus nombreux à développer une résistance. A l'origine de ce problème : la mutation spontanée des bactéries et le transfert d'informations génétiques entre espèces pour assurer leur survie. Explications.

Lèpre, syphilis, pneumonie : que serait le monde sans antibiotiques ? L'efficacité de ces médicaments, qui ont su enrayer des infections bactériennes graves pendant près d'un siècle, est en danger. De plus en plus de bactéries deviennent insensibles à leur action. Ce phénomène, appelé "résistance bactérienne", n'est pas nouveau. Il résulte, pour une faible part, d'une mutation spontanée qui fait émerger des souches résistantes. Mais il s'explique surtout par des transferts d'informations génétiques entre les bactéries pour se défendre contre les antibiotiques.

"Si la découverte de nouveaux antibiotiques a permis pendant longtemps d'apporter des réponses au coup par coup à cette capacité infinie d'adaptation des bactéries, ce n'est plus le cas désormais, explique le Professeur Patrice Courvalin, responsable du Centre national de référence de la résistance aux antibiotiques à l'Institut Pasteur de Paris. Les grands laboratoires pharmaceutiques préfèrent se concentrer aujourd'hui sur la recherche de médicaments plus rentables plutôt que de trouver de nouveaux antibiotiques."

La revanche des bactéries

Le phénomène de résistance des bactéries se développe à toute allure. Grâce à leur matériel génétique, elles sont capables d'échanger entre elles des informations pour se défendre contre les antibiotiques. Des petites molécules d'ADN peuvent sortir d'une bactérie pour pénétrer dans une autre. Ce transfert génétique peut s'effectuer entre des souches ou des espèces de bactéries différentes. Une fois intégrée dans la bactérie hôte, cette molécule d'ADN lui transfère sa capacité à mettre en place des systèmes de défense extrêmement variés pour lutter contre l'antibiotique.

Pour être efficace, le médicament doit remplir plusieurs conditions. Il doit pénétrer dans la bactérie sans y être détruit ou modifié, puis se fixer sur une cible. Grâce à ses nouveaux gènes apportés par la molécule d'ADN, la bactérie développe, de son côté, de nouvelles capacités. Elle peut, par exemple, modifier la membrane bactérienne pour la rendre imperméable à l'antibiotique. Elle peut également inactiver le médicament en modifiant sa structure ou en le détruisant. Elle est capable d'empêcher l'antibiotique de se fixer sur sa cible ou de mettre en place un système qui l'expulse hors de la bactérie.

Plus la consommation d'antibiotiques est élevée, plus la résistance bactérienne augmente. La liste des bactéries insensibles à ces médicaments ne cesse de s'allonger, à l'hôpital comme en médecine de ville. Certaines souches, comme le staphylocoque résistant à la méthicilline, ne sont plus sensibles qu'à un seul antibiotique dans le monde hospitalier. Mais jusqu'à quand ? La médecine de ville est aussi au banc des accusés, car elle représente à elle seule 80 % des prescriptions d'antibiotiques.

"Les plans mis en place par les pouvoirs publics pour lutter contre ces résistances ont permis de ralentir cette course, souligne le Professeur Courvalin. Ils s'appuient sur des mesures d'hygiène instaurées dans les hôpitaux et sur une campagne d'information à destination du grand public et des médecins. Mais c'est une amélioration qui reste transitoire, la mobilisation doit continuer."

"Je reçois de moins en moins de parents qui essaient de faire pression pour obtenir des antibiotiques pour leur enfant contre les maladies courantes de l'hiver, se réjouit Dominique Reboud, pédiatre en région parisienne. Ils ont compris que ces médicaments servent à lutter contre les bactéries et n'ont aucune efficacité contre les virus." Gardons bien en mémoire que "Les antibiotiques, c'est pas automatique" !

Emmanuelle Billon-Bernheim

Le nombre de diabétiques augmente en France

La France compte 2,5 millions de diabétiques traités, selon les données de l'Institut de veille sanitaire (InVS). Les malades représentent près de 4 % de la population et leur nombre augmente de 5,7 % par an. Pour les auteurs de l'étude, "cette croissance est liée à la progression du surpoids et de l'obésité, au vieillissement de la population, à l'amélioration de l'espérance de vie des personnes traitées et à l'intensification du dépistage". L'âge moyen des personnes soignées pour un diabète est de 64,8 ans. Les hommes sont davantage touchés que les femmes : ils représentent 52,4 % des malades.

Prévention des caries : pas de fluor avant 6 mois

Attention au surdosage de fluor chez les enfants ! L'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) a publié une recommandation visant à limiter la prescription de fluor, notamment chez les bébés de moins de 6 mois. Le fluor favorise la minéralisation des dents. Mais, à haute dose, il peut aussi provoquer une fluorose dentaire : des tâches apparaissent et l'émail devient poreux.

Pour l'Afssaps, "l'efficacité protectrice maximale est obtenue grâce à des apports faibles mais réguliers de fluorures dans la bouche". Ces derniers sont présents dans les dentifrices et l'eau. Au-delà de 6 mois, précise l'agence, l'usage du fluor doit être modulé en fonction du risque de carie de l'enfant, en complément du brossage quotidien des dents.

Le désherbant Roundup® serait très dangereux pour la santé

Le Roundup®, commercialisé par la firme américaine Monsanto, est le désherbant le plus vendu au monde. Problème : une étude menée par le service de biologie moléculaire de l'université de Caen alerte sur la dangerosité de ce produit, largement répandu chez les particuliers et dans l'industrie agroalimentaire. Les tests menés par les chercheurs français montrent une toxicité très élevée du Roundup® sur les cellules humaines, même à très petites doses.

Le dossier pharmaceutique se généralise en 2009

Après plusieurs mois d'expérimentation, l'Ordre des pharmaciens a obtenu l'autorisation de lancer son dossier pharmaceutique sur tout le territoire. Les patients qui le souhaitent pourront figurer dans ce dossier partagé entre les officines. Il recense les médicaments – prescrits ou achetés en automédication – délivrés aux patients dans les quatre derniers mois. Grâce à ce nouvel outil, les pharmaciens peuvent repérer les risques d'interaction entre les médicaments et les éventuels traitements redondants, susceptibles d'entraîner des surdosages.

Grossesse : la caféine ralentit la croissance du fœtus

La consommation de caféine pendant la grossesse contribue à faire diminuer le poids des bébés à la naissance, selon une étude publiée dans le British Medical Journal. Cette recherche a été menée auprès de 2.645 femmes enceintes ayant une grossesse normale. Le risque de voir la croissance du fœtus ralentir apparaît à partir d'une consommation quotidienne de 100 milligrammes de caféine, soit l'équivalent d'un expresso. La caféine est également présente dans le thé, les sodas, le chocolat et certains médicaments. Les auteurs de l'étude recommandent de diminuer sa consommation de caféine avant et pendant la grossesse.

Cancer colorectal : le nombre de dépistages est insuffisant

La participation moyenne des patients au dépistage organisé du cancer colorectal est de 42 %, selon l'Institut de veille sanitaire (InVS). Or, ce taux doit atteindre "au moins 50 %" pour produire des résultats efficaces et éviter ainsi un nombre significatif de décès prématurés, souligne cet organisme. Ces résultats sont issus des premières campagnes pilotes de dépistage réalisées dans 23 départements entre 2002 et 2005. Le dépistage du cancer colorectal, qui est proposé tous les deux ans aux personnes de 50 à 74 ans, doit être généralisé en 2009. Avec plus de 17.000 décès par an en France, cette maladie se situe au deuxième rang des décès par cancer dans la population.

06 Mieux connaître les allergies

Une allergie, c'est quoi ?

C'est une réaction excessive du système immunitaire (défenses de l'organisme) à une substance extérieure, appelée allergène. Elle peut débuter à tout âge, mais elle est plus fréquente chez l'enfant et peut disparaître à l'âge adulte. Un enfant dont les deux parents sont allergiques a 50 % de risque de le devenir lui-même.

Comment peut se manifester une allergie ?

Selon la façon dont l'allergène entre en contact avec le corps, l'allergie peut se traduire par des symptômes :

- **Respiratoires :** asthme, rhume des foins (ou "rhinite allergique").
- **Oculaires :** conjonctivite.
- **Cutanés** : eczéma, urticaire.
- **Digestifs** : douleurs abdominales, vomissements, diarrhées, retard de croissance chez le nourrisson.
- **Généraux** : oedème de Quincke (le visage gonfle, la langue aussi, on peut avoir du mal à respirer), choc anaphylactique (la tension artérielle chute, le pouls s'accélère, sensation de malaise avant de perdre connaissance).

Quels sont les principaux coupables ?

- **Dans l'air :** acariens, moisissures, pollens, blattes, protéines animales présentes dans le pelage, la salive et l'urine des chats, chiens, rongeurs et chevaux.
- **Dans les aliments :** surtout le lait, l'œuf et l'arachide pour l'enfant.
- **En contact avec la peau :** métaux (nickel, mercure...), composants des cosmétiques (lanoline, colorants, colophane...).
- **Les insectes piqueurs :** réaction à un venin (guêpe, fourmi, frelon...) ou à une sécrétion salivaire lors de la morsure (moustique, taon, puce...).
- **Les médicaments :** antibiotiques et produits anesthésiques surtout, mais tous sont susceptibles de provoquer une allergie.

Comment se soigner ?

Identifier le ou les allergènes responsables relève de l'allergologue. Il s'aide d'un interrogatoire, de tests cutanés (prick-tests, intradermo-réactions, patch-tests) et d'une prise de sang (recherche d'IgE spécifiques). Le seul traitement radical consiste ensuite à éliminer l'allergène de son environnement, mais une éviction totale n'est pas toujours possible.

Pour en Savoir +

www.allergienet.com : dirigé par des allergologues, ce site aborde tous les types d'allergies et donne des conseils pratiques.

Les Allergies de l'enfant, du Docteur Étienne Bidat et Christelle Loigerot, éditions Milan, 2003. Cent réponses pour comprendre et combattre les allergies de l'enfant.

Peut-on prévenir les allergies ? du Docteur Pascal Demoly, éditions Arnaud Franel, 2001. Un tour de la question, complet et clair, pour découvrir les mécanismes de l'allergie et savoir quoi faire en prévention.

L'Organisation Mondiale de la Santé classe aujourd'hui les allergies au quatrième rang des maladies les plus fréquentes dans le monde. En France, elles toucheraient 10 à 20 % de la population. Et ces chiffres vont crescendo. Il est pourtant possible d'agir !

Comment se soigner ? (suite)

Le traitement des symptômes de l'allergie peut être local (bronchodilatateur, collyre, gouttes nasales...) ou général (comprimés ou injections d'antihistaminique et/ou de corticoïdes). En complément, certaines mesures aident à espacer les poussées, comme éviter les vêtements en laine et bien hydrater sa peau en cas d'eczéma, ou fuir le tabac en cas d'asthme, de rhume des foins ou de conjonctivite allergique. L'allergologue peut proposer une désensibilisation lorsque les symptômes demeurent importants malgré le traitement. Possible dès l'âge de 5 ans, la désensibilisation consiste à prendre des doses croissantes de l'allergène en cause (injection sous la peau ou gouttes sous la langue). Elle dure trois à cinq ans et permet d'atténuer, voire de faire disparaître, les symptômes. En cas de risque de réaction générale grave (œdème de Quincke, choc anaphylactique), il faut toujours avoir sur soi un "kit d'urgence" (seringues prédosées ou stylo auto-injecteur d'adrénaline).
En prévention, les enfants qui appartiennent à une famille d'allergiques ne doivent pas bénéficier d'une alimentation diversifiée avant le 4e mois. Et pour tous, il faut également éviter les facteurs irritants : fumée de cigarette, pics de pollution, accumulation de peluches, manque d'aération de la maison, animaux domestiques, utilisation de savon parfumé et/ou non doux.

VRAI / FAUX

Une allergie n'est jamais grave.
Faux. *Si elles ne sont pas prises en charge, certaines réactions allergiques peuvent entraîner la mort. C'est le cas du choc anaphylactique ou d'un asthme non ou mal traité.*

Une allergie peut disparaître avec les années.
Vrai. *Ainsi, certaines manifestations allergiques s'améliorent, voire disparaissent, à la puberté ou lors d'une grossesse, comme c'est souvent le cas pour l'asthme.*

Les produits dits "hypoallergéniques" conviennent aux personnes allergiques.
Faux. *Ils sont seulement faits pour les personnes qui ont une "peau sensible".*

Les allergiques aux pollens de bouleau souffrent plus souvent d'une allergie à la pomme.
Vrai. *De même, une allergie à certains aliments (banane, avocat, kiwi, châtaigne...) est plus fréquente en cas d'allergie au latex. On appelle ces réactions des allergies croisées.*

Une allergie peut être reconnue comme maladie professionnelle.
Vrai. *C'est le cas par exemple d'une allergie au ciment pour un maçon ou d'une allergie à certains colorants pour une coiffeuse.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 06 / Mieux connaître les allergies

De Moscou à Saint-Pétersbourg

Le Kremlin et la Moskova

Pierre-le-Grand rêvait de voyager sans obstacle de Moscou à Saint-Pétersbourg. Ce rêve qui n'était pas réalisable à l'époque, est aujourd'hui accessible à tous les voyageurs qui se lancent dans une croisière Moscou/Saint-Pétersbourg et qui vont découvrir pendant ce périple toute la richesse de la culture et du patrimoine russe.

Les voies navigables de Russie permettent aujourd'hui de relier les deux plus belles villes du pays. Moscou et Saint-Pétersbourg sont en effet les perles de ce vaste et rude territoire qu'est la Russie, trait d'union entre l'Europe et l'Asie dont l'immensité a toujours suscité la fascination, l'admiration et parfois la crainte. L'histoire de la Russie a vu ses habitants, de paysans à conquérants, édifier dans une ferveur toute religieuse un empire dominant et multiple. La puissance des Tsars, puis celle de l'Union soviétique, a fortement marqué l'humanité. Ses écrivains, comme Pouchkine, Tolstoï ou Dostoïevski, restent des monuments de la littérature mondiale. Les villes de Saint-Pétersbourg et Moscou, chacune à leur manière, évoquent par leur architecture, leurs trésors, leurs musées, ce passé riche et tumultueux, cette histoire qui continue de s'écrire depuis les hauteurs fortifiées du Kremlin de Moscou…

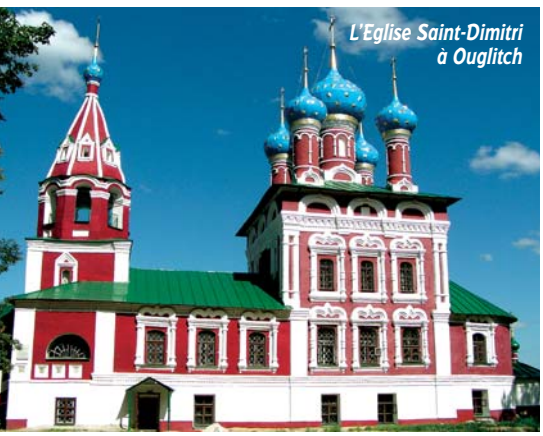
Moscou est en effet restée la capitale du pouvoir. Ville mythique et magnétique qui hante notre imaginaire collectif, Moscou est une métropole cosmopolite, moderne et bouillonnante d'activité. Organisée autour de sa fameuse Place Rouge où trône l'église de Basile-le-Bienheureux aux bulbes colorés, traversée par les méandres de la Moskova, marquée par l'architecture stalinienne et ses fascinants gratte-ciels soviétiques, la capitale russe voit aujourd'hui fleurir les constructions modernes, les grands centres d'affaires où l'élite économique du pays affiche sans complexe ses signes extérieurs de richesse…

La Statue de Pierre-le-Grand

A l'autre bout du voyage, une autre ville d'exception se dévoile. Aujourd'hui encore Saint-Pétersbourg, que ses habitants surnomment "Piter", est considérée comme la capitale culturelle de la Russie. Fondée par Pierre-le-Grand sur les marécages du delta de la Neva comme une "fenêtre sur l'Occident", Saint-Pétersbourg fut la capitale de l'Empire Russe de 1712 à 1918.

►

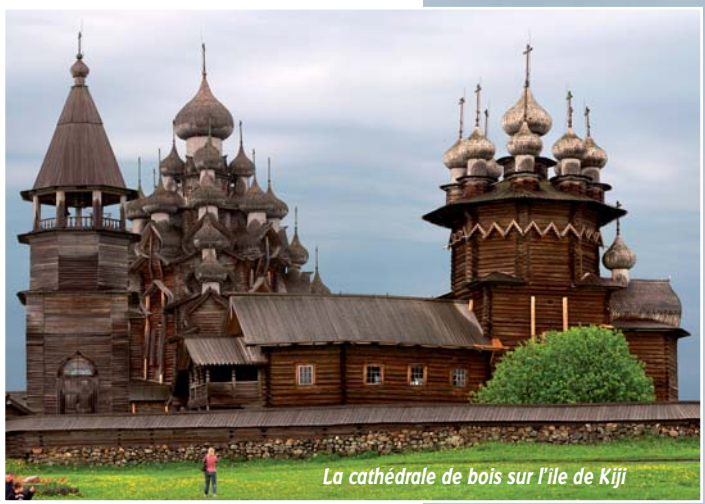
Cette “Venise du Nord” conçue pour briller et éblouir continue de fasciner par ses églises et ses palais aux couleurs tendres, parmi lesquels le célèbre musée de l’Ermitage… Saint-Pétersbourg cultive le charme des ses canaux romantiques chevauchés de ponts charmants, et de ses hôtels particuliers aux ravissantes façades soutenues par d’impressionnants atlantes et cariatides…


L’Eglise Saint-Dimitri à Ouglitch

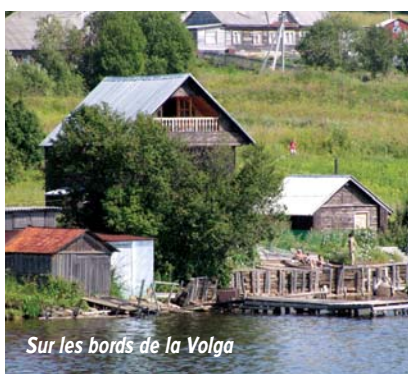
Entre ces deux cités uniques, dont l’éclat rayonne toujours dans le monde entier, la croisière donne à voir d’autres aspects de la Russie.

Le Monastère Saint-Cyril

D’autres villes, plus petites et authentiques comme Ouglitch et sa belle église Saint-Dimitri, toute rouge et blanche, avec ses coupoles bleues étoilées, Yaroslav, Kostroma, et son musée de l’habitat traditionnel en bois, Goritsi et son magnifique monastère Saint-Cyril de Kirillov-Belozersky…..

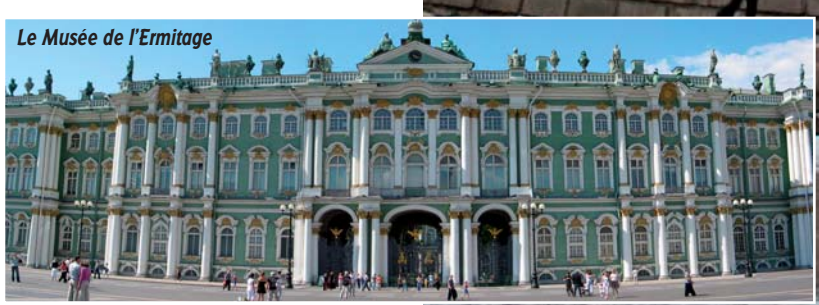

La cathédrale de bois sur l’ile de Kiji

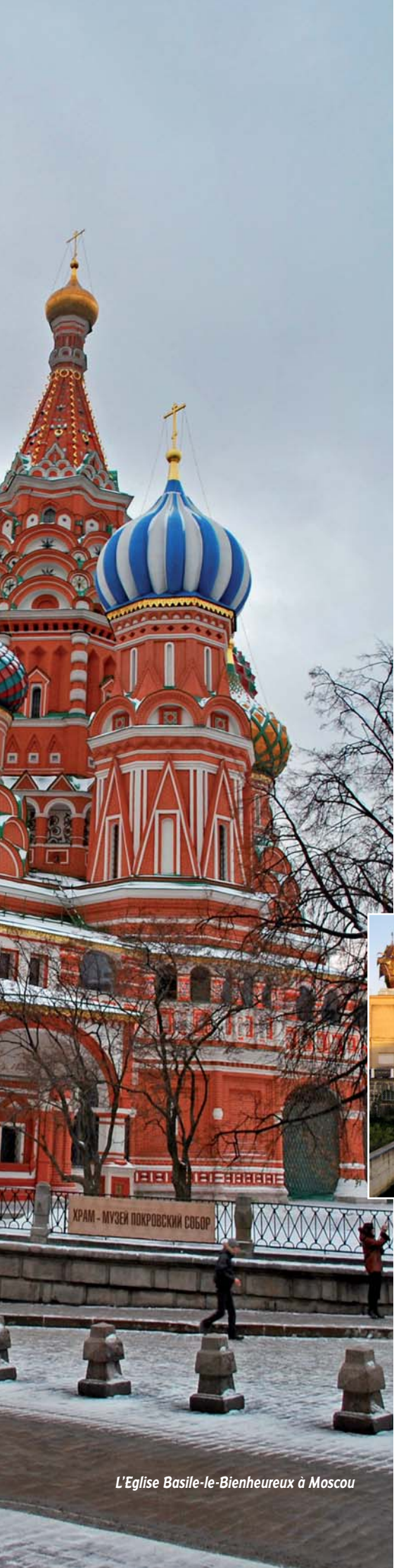
La croisière permet aussi d’approcher des sites naturels uniques, comme le lac Onega ou la merveilleuse île de Kiji avec sa cathédrale de bois, classée au patrimoine mondial de L’UNESCO…. Elle offre enfin, au détour d’un méandre, des visions improbables, comme le clocher de la cathédrale Kaliazine, qui semble sortir des eaux depuis que Staline a fait inonder son village…


Sur les bords de la Volga

Des voies navigables fascinantes

Fleuves, retenues d’eau, lac, canaux… Les bateaux de croisières permettent aux voyageurs de découvrir le Canal de Moscou, bâti en 1835 pour transporter


Le Musée de l’Ermitage

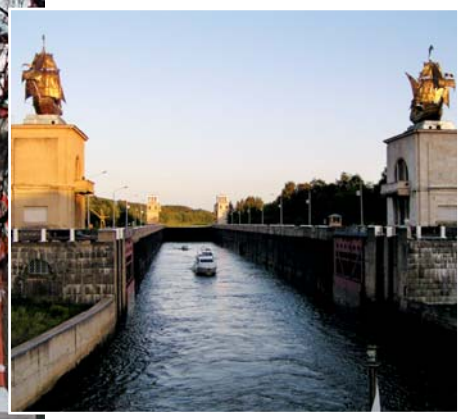


L'Eglise Basile-le-Bienheureux à Moscou

les matières nécessaires à la construction de l'église du Christ Sauveur à Moscou. Un siècle plus tard, Staline n'hésita à utiliser la main d'œuvre gratuite des prisonniers du goulag pour parfaire la construction de ce canal.

L'exploit était incontestable : pour ce projet, il fallut bâtir 240 "constructions - complexes" dont 15 digues, 11 écluses, 8 centrales hydroélectriques, 15 ponts, 2 tunnels... Grâce au canal, en 1937, Moscou est ainsi devenu un port relié à toutes les principales mers de la Russie.

Après le Canal de Moscou, la Volga s'offre au voyageur. Comme l'explique un écrivain russe, "La Volga est la Russie elle-même, son peuple, son histoire, sa nature". Depuis sa source éloignée dans le plateau du Valdaï au nord-ouest de Moscou, la Volga se déroule jusqu'à la réserve de Rybinsk où elle change de direction avant de s'élancer vers la mer Caspienne. Sa longueur de 3.688 km en fait le fleuve le plus long d'Europe...



Après avoir navigué sur la "Mère Volga" et dépassé la statue qui lui est dédiée à la sortie de la centrale de Rybinsk, les bateaux vont poursuivre leur périple sur la rivière Cheksna, le Lac Blanc, le Canal Volga Baltique, le lac Onega, avec sa forme originale de homard à une pince, et le Ladoga, plus grand des lacs d'Europe, avant de rejoindre enfin la Neva.

L'Eglise Saint-Sauveur à Saint-Pétersbourg

Ces différents cours et étendues d'eaux vont offrir aux voyageurs des panoramas uniques, des paysages majestueux parcourus de reflets d'or ou de brumes matinales, qui le plongeront au cœur de la magie des contes russes, et l'entraîneront sur les traces du rêve d'un Tsar.

CARNET DE BORD

Renseignements :
Les Routes de l'Est
3, rue de Gramont - 75 002 Paris
Tél : 01 47 42 25 95
info@lesroutesdelest.fr
www.lesroutesdelest.fr

Formalités : Visa de tourisme obligatoire et passeport

Langue : Russe

Monnaie : le rouble

Les victimes d'infraction mieux indemnisées

Faire participer le délinquant à l'indemnisation de sa victime

Depuis le 1er octobre 2008, la loi améliore le sort des victimes d'infraction. Un service d'aide au recouvrement leur permet notamment d'obtenir une indemnisation dans un délai rapide.
Une attention particulière est portée aux personnes dont le véhicule a été incendié volontairement.

Obtenir réparation d'un préjudice, même lorsque l'auteur n'est pas identifié, qu'il est insolvable ou encore qu'aucun organisme d'assurance ne peut intervenir : depuis 1990, c'est possible grâce à la création du Fonds de garantie des victimes des actes de terrorisme et d'autres infractions, ainsi que des Commissions d'Indemnisation des Victimes d'Infractions (CIVI). Selon la gravité de l'infraction, le droit à indemnisation est plus ou moins large. Les agressions sexuelles, les violences ayant entraîné une incapacité de travail supérieure à un mois ainsi que le décès d'un proche ayant subi une de ces infractions ouvrent droit à une réparation intégrale du préjudice subi. Pour les infractions moins graves, l'indemnisation est soumise à certaines conditions et elle est plafonnée.

La loi du 1er juillet 2008, appliquée depuis le 1er octobre uniquement en cas de décision rendue après cette date, offre de nouveaux droits aux victimes pour faciliter la réparation de leur préjudice, grâce à la mise en place du Service d'Aide au Recouvrement des Victimes d'Infractions (SARVI).

Une avance de fonds de garanties

Désormais, les victimes pourront s'adresser au Sarvi dans un délai de deux mois à compter du jour où la décision pénale est définitive pour obtenir une indemnisation. Si le préjudice est évalué à une somme supérieure à 1.000 euros, le fonds de garantie verse une avance plafonnée à 3.000 euros. Pour le surplus, le fonds est mandaté par la victime pour recouvrer les dommages et intérêts. Si la victime a subi un préjudice évalué à moins de 1.000 euros, elle peut alors obtenir du fonds la totalité de l'indemnité.

Dans l'hypothèse d'un dommage corporel ayant entraîné une incapacité de travail inférieure à un mois, d'un vol, d'une escroquerie, d'un abus de confiance, d'une extorsion de fonds ou de détérioration d'un bien, l'indemnisation par l'Etat est soumise

à plusieurs conditions. La première est liée aux ressources mensuelles du demandeur, qui doivent être inférieures à 1.328 euros, auxquelles s'ajoutent la somme de 159 euros pour les deux premières personnes à charge et 101 euros pour les suivantes.

"Dès que le recouvrement des dommages-intérêts accordés à la victime s'avère difficile, je conseille systématiquement le recours à la CIVI, confie Sophie, avocate spécialisée dans la défense des victimes. La reconnaissance du statut de victime passe par une réparation effective de son préjudice, notamment en matière d'infractions de nature sexuelle."

La loi nouvelle s'est également intéressée à la situation particulière des propriétaires de véhicules incendiés volontairement. L'article 706-14-1 du Code pénal prévoit la possibilité d'obtenir une indemnité lorsque leurs ressources ne dépassent pas une fois et demie le plafond de 1.328 euros. Pour bénéficier de cette aide, la victime doit juste prouver qu'elle est à jour de ses obligations : l'immatriculation, le contrôle technique et l'assurance du véhicule. En revanche, elle n'a plus à établir l'existence d'une situation matérielle ou psychologique grave, comme le prévoyait la loi de 1990.

Un juge délégué aux victimes

"J'ai retrouvé ma voiture incendiée en bas de chez moi. Conseillé par une association de mon quartier, j'ai fait une demande à la CIVI et j'espère bien obtenir gain de cause", témoigne Bruno, 33 ans.

Cette nouvelle loi peut aider les personnes qui ne peuvent obtenir réparation de leur préjudice parce qu'elles ne justifient pas d'une incapacité de travail suffisante ou encore parce que l'infraction n'est pas prévue dans la liste limitative ouvrant droit à la saisine de la CIVI.

Pour répondre à leurs questions, les victimes ont aussi, depuis le 1er janvier 2008, la possibilité de rencontrer le juge délégué aux victimes (Judevi). Au sein de chaque tribunal de grande instance, il est l'interlocuteur privilégié chargé de la mise en œuvre de l'exécution de la décision pénale.

L'objectif de la politique pénale française est de faire participer le délinquant à l'indemnisation de sa victime et de le responsabiliser par rapport aux conséquences de ses actes : la loi prévoit donc que le fonds de garantie peut demander à l'auteur de l'infraction le remboursement de l'indemnité versée à la victime.

Virginie Mornaud

COMMENT SAISIR LA CIVI ?

La victime doit adresser sa demande au greffe de la Commission d'Indemnisation des Victimes d'Infractions (CIVI) qui siège auprès du tribunal de grande instance, soit de son domicile, soit du lieu du tribunal saisi de l'infraction.

La demande est formée par requête, qui est déposée au greffe ou adressée par courrier recommandé. Il peut s'agir d'une simple lettre, qui doit contenir un certain nombre de renseignements et être assortie de pièces justificatives.

La commission doit être saisie dans le délai de trois ans à compter de la date de l'infraction ou dans l'année qui suit le dernier jugement. En cas de motif légitime, la commission peut décider de ne pas opposer ce délai à la victime. L'aide d'un avocat peut se révéler utile.

COMMENT SAISIR LE SARVI ?

La victime d'une infraction concernée par une décision de justice postérieure au 1er octobre 2008 qui ne peut bénéficier d'une indemnisation par la CIVI peut s'adresser au Service d'Aide au Recouvrement des Victimes d'Infractions (SARVI).

Il faut cependant attendre deux mois à compter de la date à laquelle la décision de justice est devenue définitive et agir dans un délai d'un an. Il suffit alors de compléter le formulaire téléchargeable sur le site : www.sarvi.org et de l'adresser avec les pièces demandées à l'adresse suivante : Fonds de garantie - Sarvi 75569 Paris Cedex 12

CORREZE (19)

Un nouveau Centre d'Audition Mutualiste est à votre disposition à Tulle. Grâce à l'engagement "qualité"d'Audition Mutualiste, les patients peuvent aussi bénéficier de nombreux avantages : test auditif gratuit (à but non médical), essai d'aides auditives chez soi, évaluation régulière de l'appareillage, garantie 4 ans. Audition Mutualiste, 13 avenue Victor Hugo, Tulle.

Tél : 05 55 21 03 45

CÔTE-D'OR (21)

La Mutualité Française Côte-d'Or a inauguré en décembre dernier l'accueil de jour de la résidence le Cromois. Située à Quétigny, cette structure peut prendre en charge dix personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies apparentées.

HAUTES-ALPES (05)

Le deuxième Centre de Santé Dentaire dans les Hautes-Alpes ouvert depuis quelques semaines est situé Place Lesdiguières à Saint-Bonnet-en-Champsaur. Il dispose, à ce jour, d'un fauteuil d'omni pratique. Il est actuellement ouvert le lundi et les matins des mercredi, jeudi et vendredi, puis progressivement du lundi au jeudi.

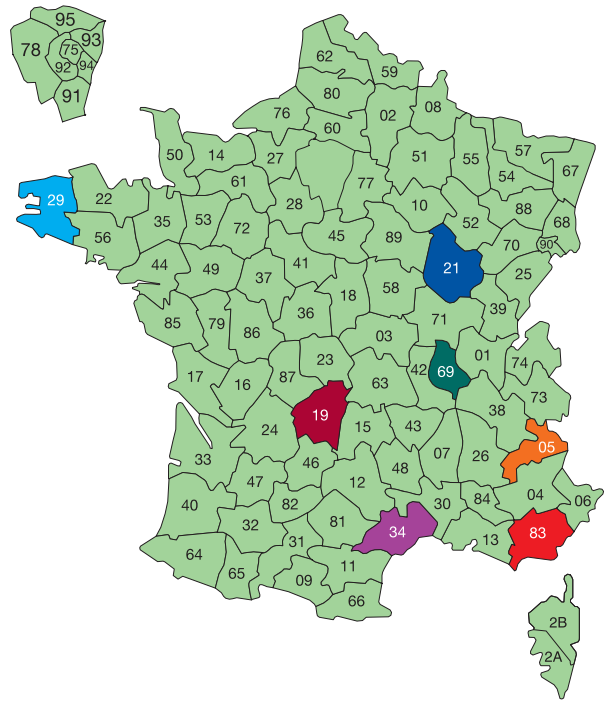
Tél : 04 92 43 55 12

HERAULT (34)

La maison médicale Euromédecine s'est équipée d'un dynamomètre isocinétique. Evaluer sa force et récupérer ses capacités musculaires, voilà les deux fonctions du dynamomètre isocinétique.

Le docteur Philippe Sablayrolles, médecin rééducateur, dirige les soins et travaille en liaison avec des médecins du sport, des orthopédistes et des kinésithérapeutes du sport. "Cet appareil permet de dépister et quantifier des déficits chez les sportifs de haut niveau, professionnels ou amateurs. Les bilans musculaires sont également destinés à des patients blessés ou opérés en cours de rééducation. Il a aussi un objectif de rééducation spécialisée de renforcement musculaire pour traiter certaines blessures musculaires ou tendineuses, ou pour rééquilibrer des déficits", explique-t-il.

Les consultations viennent essentiellement des recommandations d'un kinésithérapeute, d'un entraîneur sportif, d'un chirurgien ou d'un médecin du sport. Il est possible de prendre rendez-vous avec le docteur Sablayrolles au 04 67 02 92 22



FINISTERE (29)

La Mutualité Française Finistère a ouvert un espace convivial baptisé Récréazen à la résidence mutualiste du Ponant (Brest), qui accueille 86 personnes en perte d'autonomie. Cet espace ludique vise à favoriser la rencontre entre les personnes âgées et des enfants.

VAR (83)

La notion de service étant primordiale pour La Mutuelle Verte et afin de faciliter les démarches de mise à jour de votre carte Vitale (ajout d'un bénéficiaire, changement d'adresse...), une borne de "télé mise à jour" Sésam Vitale sera mise à votre disposition dans le courant du mois d'avril, à l'accueil de notre siège social de Toulon. Cette borne, en libre-service, homologuée et sécurisée, sera disponible à tous du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h30.

RHONE (69)

Le Groupement Mutualiste Hospitalier "Les Portes du Sud" a été inauguré le 28 novembre dernier. Il réunit sur un même site la Clinique Mutualiste de la Roseraie et la polyclinique des Minguettes. D'une superficie de 24.000 m2, il est doté de 235 lits et places. Clinique Mutualiste Les Portes du Sud, Ld le Couloud Feyzin, 2 av 11 Novembre 1918, 69200 VÉNISSIEUX.

Tél : 04 72 89 80 00 - Fax : 04 72 89 80 93

DVD

Wall.E

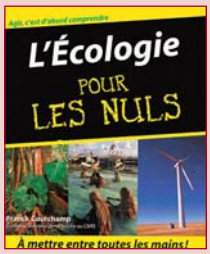
Petit robot nettoyeur resté seul sur Terre après que les humains l'ont désertée 700 ans auparavant, Wall.E voit son existence bouleversée à l'arrivée d'EVE, petite "robote" fraîchement débarquée dont il tombe éperdument amoureux... Le génie de Pixar a encore frappé ! Signé par Andrew Stanton, ce chef-d'œuvre de l'animation, film de science-fiction écolo et bouleversant, a fait l'unanimité en 2008.

© Pixar

LIVRES

L'écologie pour les nuls

Franck Courchamp



Grâce à cet ouvrage complet (en papier recyclé), vous allez comprendre que le terme écologie est en fait employé pour désigner plusieurs choses. Vous allez aussi y faire le constat, objectivement et sans catastrophisme, de la situation difficile dans laquelle nous sommes actuellement, et de la situation critique vers laquelle on se dirige si nous ne faisons rien. Quand vous aurez fini votre lecture (une vingtaine de jours) 1.200 espèces vivantes auront disparu. Qu'est-ce qui peut changer, et pouvons-nous vraiment y faire quoi que ce soit ? Ce sont des questions que vous verrez tout au long de ce livre.

© Editions First

jaZZ

Full Contact

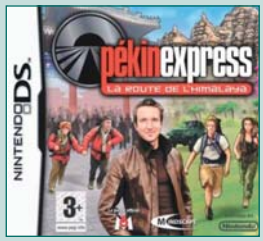
Daniel Humair, Joachim Kühn, Tony Malaby

A 70 ans, Daniel Humair signe peut être là son chef-d'œuvre. Full Contact, prix du meilleur disque de l'année 2008 de l'Académie du jazz. La couleur sonore, le traitement aléatoire des compositions, l'option de laisser les choses se faire sans préméditation, et la volonté de "trioter" vers un collectif "in progress" ouvrent des portes nouvelles.

© Bee Jazz

jeux

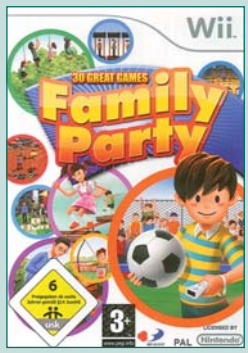
Pékin Express



Affrontez 10 autres équipes de candidats dans un périple à la découverte de la Chine, du Népal et de l'Inde. Reliez les villes étapes le plus vite possible en participant à des mini-jeux frénétiques qui vous demanderont réflexes et rapidité. A chaque étape, une nouvelle épreuve d'immunité vous attend, au terme de laquelle une équipe sera éliminée. Compétition et paysages exotiques vous attendent dans cette fabuleuse aventure Pékin Express !

© Mindscape

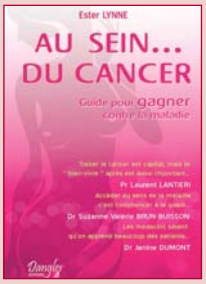
Family Party



Family Party propose plus de 30 jeux passionnants à découvrir : courses d'obstacle, jonglage, tir au pistolet laser, jeux de mémoire et de réflexion, etc. Le jeu propose une douzaine de personnages joyeux, mignons et amusants que pourront incarner les joueurs lorsqu'ils s'affronteront jusqu'à 4 en mode défi ou contre des adversaires en mode combat, pour déverrouiller d'autres niveaux et d'autres personnages, pour battre des records et gagner des médailles.

© Koch Media

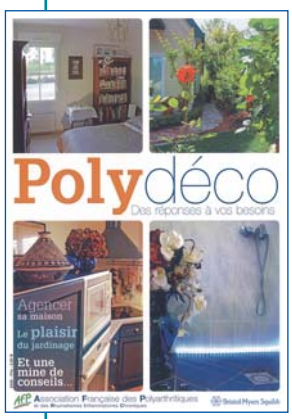
Au sein... du cancer Ester Lynne



Cet ouvrage est le guide pratique que l'auteur aurait aimé trouver quand elle a détecté sa tumeur. Il rassemble toutes les informations indispensables pour appréhender la maladie, comprendre son évolution, décoder le jargon médical, démystifier et apprivoiser tous les examens et traitements médicaux. Une femme sur huit est touchée par ce fléau. Aujourd'hui, ce guide, rédigé dans un langage direct et positif, leur donne les clés pour gagner contre la maladie !

© Editions Dangles

Polydéco apporte des réponses sur l'aménagement du domicile des polyarthritiques



Parce que aide technique ne rime pas seulement avec pratique mais aussi avec ludique et parce qu'il est possible de concilier fonctionnalité et originalité, l'Association Française des Polyarthritiques a réalisé le magazine Polydéco consacré à l'aménagement du domicile. Ce magazine accompagne les polyarthritiques à repenser leurs lieux de vie, à évaluer leurs besoins, à organiser et adapter leur environnement. Pour y répondre au mieux, l'AFP a poussé les portes des maisons de patients polyarthritiques qui regorgent de "trucs et astuces ergonomiques" afin de permettre à chacun d'inventer un aménagement personnalisé. A l'aide d'explications pédagogiques et de photos, des solutions simples et accessibles sont proposées pour maintenir son confort de vie.

Renseignements : Association Française des Polyarthritiques
53 rue Compans – Esc 46 – 75019 Paris - Tél : 01 40 03 02 00

Un site Internet contre les accidents de la vie courante

Comment réagir en cas d'incendie domestique ? Quels sont les numéros des centres antipoison ? Comment bien choisir un jouet pour un enfant en bas âge ? L'Institut National de la Consommation (INC) et les pouvoirs publics lancent le site Internet www.stopauxaccidentsquotidiens.fr, destiné à informer et à proposer des conseils pratiques pour prévenir les incidents domestiques. Chaque année, on déplore 11 millions d'accidents de la vie courante, provoquant 19.000 décès.

Douleurs en marchant : parlez-en à votre médecin !

Une douleur qui survient dans la jambe, au bout de 200 à 500 mètres de marche, doit vous alerter. Elle peut être provoquée par une artériopathie oblitérante des membres inférieurs (Aomi), aussi appelée "artérite". Cette maladie se manifeste par un rétrécissement des artères qui irriguent les muscles de la jambe.
Elle peut toucher les hommes comme les femmes à partir de 60 ans. L'artérite est révélatrice d'un risque cardio-vasculaire très élevé chez les personnes qui en souffrent. En cas de douleur à la marche ou de doute, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant.
Pour en savoir plus sur cette maladie, vous pouvez consulter le site Internet de la Société française de médecine vasculaire et de l'Institut de l'athérothrombose :
www.despaspourlavie.com

Infertilité : la France manque de donneurs

Seuls 350 hommes ont donné leur sperme en 2006, pour plus de 2.000 couples demandeurs. L'agence de biomédecine souhaite doubler ce nombre pour diminuer les délais d'attente, qui peuvent atteindre deux ans. Le don de sperme est gratuit et anonyme.
Le donneur doit être en bonne santé, avoir moins de 45 ans et être déjà père. Il doit aussi avoir l'accord de sa compagne.

L' Agence de biomédecine a mis en place un numéro gratuit d'information : le 0800 541 541. Il existe aussi un site Internet :
www.dondespermatozoides.fr

Les jeux vidéo expliqués aux parents

Comment choisir un jeu adapté à l'âge de votre enfant ? Que font exactement vos ados dans World of Warcraft ? Comment reconnaître une dépendance aux jeux ?

Les pouvoirs publics, des associations familiales et des industriels ont mis en ligne le site Internet www.pedagojeux.fr, destiné à sensibiliser les parents aux jeux vidéo. Au menu : des conseils, des vidéos de présentation et des informations pratiques pour vous aider à mieux comprendre une activité pratiquée par la quasi-totalité des 6-17 ans.

Publication trimestrielle éditée par

La Mutuelle Verte

78 cours Lafayette - B.P. 521
83041 Toulon Cedex 9
Tél : 04 94 18 50 50
Fax : 04 94 22 02 07

www.mutuelleverte.com

Directrice de la Publication
Marie-Madeleine Dubec

Rédacteur en Chef
Frédéric Rea

Réalisation
La Mutuelle Verte

Contact Journal - Email
frederic.rea@mutuelleverte.com

Rédaction
N. Allain • E. Billon-Bernheim
A. Capuano • F. Constans
M. Ciprut • S. Lampert
V. Mornaud • A. Noger • F. rea
P. Remond • Les routes de l'est

Les informations ou conseils de caractère médical donnés dans nos articles n'engagent que leurs auteurs. Dans tous les cas, nous recommandons à nos lecteurs de dialoguer avec leur médecin.

Photographies
Illustrations
FNMF / N. Mergui, BrandXPictures, Mutuelle Verte, Fotolia.com (M. Brown, J. Lye, J. Stitt, C. Chabal, Dave, Anna, S. Van den Berg, Biderbox, gRaNdLeMuRieN, P. János, E. Bakhareva, V. Mucibabic, Dron, B. Jackson, O. Mitiukhin, Kzenon, K. Sekulic, S. Coburn, R. Heim, L. Lan, L. Christensen, Mellimage, L.F. Young, K. Sutyagin)

Impression
Groupe Riccobono
115 chemin des Valettes - 83490 le Muy

Commission paritaire
N°CPPAP : 1009 M 07008

ISSN : 1162.86.26
Dépôt légal : 2543

Numéro tiré à 65 500 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
La santé en toute confiance

MUTUELLE VERTE PARRAINAGE

Faites découvrir à vos proches **notre gamme** complète de **Garanties Santé** et faites les **bénéficier** de tous les **avantages mutualistes** :

tiers payant généralisé (pas d'avance de frais), **remboursements** en 48h, **assistance mondiale** 24h/24 et 7 jours/7...

Nous leur apporterons une **réponse personnalisée** afin qu'ils puissent **bénéficier** d'une **couverture santé** de **qualité** répondant à leurs **besoins**, et à leurs **attentes**.

Pour PARTICIPER : Il vous suffit de nous retourner la présente "Demande de Devis Santé Personnalisé" sous enveloppe affranchie, à : **La Mutuelle Verte : 78, Cours Lafayette - BP521 - 83041 TOULON Cedex 9** ou à : **La Mutuelle Verte : 20, Grand Place - 62000 ARRAS**

LE PARRAIN

N° adhérent mutuelle :

❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville : Tél. : _ _ _ _ _

LE FILLEUL

Nom : Prénom :

Né(e) le : _ _ _ _ _ _ Adresse :

Code postal : Ville : Tél. : _ _ _ _ _

Profession : **Avez-vous déjà une Mutuelle ?** ❑ **OUI** ❑ **NON**

❑ Salarié ❑ Travailleur Non Salarié Régime Obligatoire d'Assurance Maladie :

Conjoint : ❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. : Prénom :

Né(e) le : _ _ _ _ _ _ Profession :

❑ Salarié ❑ Travailleur Non Salarié Régime Obligatoire d'Assurance Maladie :

Vos enfants * : Nombre d'enfants : *** Cotisations offertes à partir du 3e enfant.**

1er enfant - Régime Obligatoire d'Assurance Maladie : ❑ Vous ❑ Conjoint ❑ Autre

À PRÉCISER

2e enfant - Régime Obligatoire d'Assurance Maladie : ❑ Vous ❑ Conjoint ❑ Autre

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, je dispose d'un droit d'accès et de rectification pour toute information me concernant sur votre fichier clientèle

Mutuelle Verte Parrainage

Qui seront les meilleurs parrains de l'année ?

A chaque parrainage, vous et votre filleul GAGNEZ 30 €

Offre soumise à conditions

Devenez "Parrain de l'année" et gagnez 150 € de plus

en faisant bénécifier vos proches, vos voisins ou vos connaissances d'une couverture santé de qualité